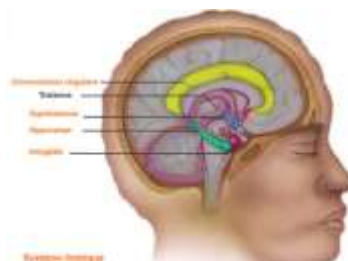


Outil-résumé du web-atelier du 10 décembre 2020 Pour les parents du préscolaire 4 ans École JC Chapais de St-Denis

Merci d'avoir été là chers parents! Voici un petit résumé de ce qui a été présenté aujourd'hui:

- **L'école et la maison sont deux environnements qui influencent grandement le développement de votre enfant en ce moment.** Il faut que ces environnements soient de qualité et chaque geste compte.
- Le **cerveau** est encore bien **immature** : il est normal que la gestion des émotions soit parfois difficile. Le cortex cérébral, qui amène l'enfant à mieux réfléchir et à s'autoréguler, se développe surtout à partir de 5 à 7 ans. Il faut être bienveillant et patient!
- Gardez en tête que le but est de **créer de bonnes connexions (synapses)**. Donc, quand l'enfant vit un beau moment, soulignez-le et profitez de ce moment avec lui. Quand il vit une difficulté, nommez-la, nommez l'émotion et amenez-le à reconnaître qu'il s'est fâché parce que.... (et amenez-le à entrevoir une solution).
- **L'amygdale cérébrale** est très **sensible au stress** et réagit fortement si l'enfant n'a pas assez mangé, s'il a soif, s'il n'a pas suffisamment bougé ou dormi, s'il vit une insatisfaction ou fait face à un imprévu. Tentez de réduire les situations de stress le plus possible car le cerveau immature a bien de la difficulté à les gérer. Soyez préparé, ne soyez pas à la course, ayez le temps d'accompagner votre enfant, laissez-le faire des choses seul sous votre supervision. Accompagnez-le dans l'apprentissage de la vie.
- En situation de stress ou d'insatisfaction, l'amygdale provoque la sécrétion de **cortisol** et **d'adrénaline**, des hormones qui, en grande quantité, sont nocives pour le développement du cerveau.
- Restez **calme le plus souvent possible**, aidez l'enfant à **nommer son émotion**, à reconnaître ce qui le rend fâché ou en colère. Faites-lui un câlin, rassurez-le sur votre amour. Dites-lui souvent que vous avez confiance en lui et qu'avec le temps, il « sera de plus en plus capable de ... ».

- Il existe de **beaux outils pour aider à la gestion des émotions** : affiche des émotions, mandala de la météo intérieure, affiche « rouge, jaune, vert je maîtrise ma colère », des livres comme « la couleur des émotions », des exercices de respirations comme la respiration arc-en-ciel, la respiration du petit toit, la respiration du ballon...
- Le stress, c'est normal et l'anxiété aussi! La maternelle, c'est relativement nouveau! Laissez-vous un temps d'adaptation et soyez un **parent calme, aimant et organisé**. En cas de doute, parlez avec l'enseignante. Encore une fois, il faut **rassurer!**
- Ayez un **horaire prévisible** et soyez **disponible** pour accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions. Un calendrier sur le frigo est parfois bien rassurant.
- Allez **jouer dehors** avec votre enfant : courir, se dépenser physiquement est très important et facilite la gestion des émotions et des comportements.
- Amenez l'enfant à **manger des repas complets** (et pas seulement des collations) et boire beaucoup d'eau, cela aide au bon fonctionnement du cerveau et à la régulation des émotions.
- Le sommeil et les routines, c'est si important! Le cerveau en a besoin pour bien se développer, cela rassure et amène les connexions cérébrales à se solidifier. On en reparlera au web-atelier du 16 décembre.
- Finalement, n'oubliez pas **d'ÊTRE** avec votre enfant (**sans écrans!**), que votre regard rejoigne le sien, faites du beau « pupilles à pupilles »! Mettez l'écran de côté, intéressez-vous à ce qu'il fait, à ce qu'il dit, collez-le... il grandit si vite!



Des livres pertinents !



Des livres pertinents !



Quelques liens web :

Lien vers la vidéo « La neuroplasticité expliquée en 2 minutes » :

<https://www.youtube.com/watch?v=PDFWBM0F5yo>

Les affiches des éditions Midi trente (rouge, jaune, vert, je maîtrise ma colère)

<https://www.miditrente.ca/fr/produit/affiche-rouge-jaune-vert-je-maitrise-ma-colere>

Le mandala de la météo intérieure : <https://arbreencoeur.com/produit/mandala-8-meteos-11-x-17/>

La respiration du petit toit : <https://www.youtube.com/watch?v=Q2EFiKaN914>

La respiration du ballon : <https://www.youtube.com/watch?v=XJS6vJDwQJE>

La respiration des cinq doigts : <https://www.youtube.com/watch?v=X5Xd2o97Jfl>

Vidéo-résumé du livre « J'ai tout essayé » (durée 5 :56)

<https://www.youtube.com/watch?v=xlpHITRVzRM>

Conférence de Isabelle Filliozat sur les émotions et les crises en lien avec les neurosciences (durée 37 minutes) :

<https://www.youtube.com/watch?v=K6EVgWLO4zQ>

Conférence de Catherine Gueguen sur l'éducation bienveillante (pour les parents et intervenants) : (vous pouvez débiter votre visionnement à la 38^e minute si vous avez peu de temps devant vous, car la durée totale est d'environ une heure)

<https://www.youtube.com/watch?v=8Zeh04bjPo4>